２月の給食だより

志木市立宗岡小学校令和５年度　　２月号

今月は立春を迎え、暦の上では春ですが、まだまだ寒い日が続いています。外から帰った時や食事の前には必ず手を洗い、体の抵抗力を強くするためにもバランスよい食事をとり、生活のリズムを整えて元気に乗り切りましょう。

2月3日は節分

節分とは「季節を分ける」という意味で、季節が変わる日(立春、立夏、立秋、立冬)の前日をさします。１年に４回ありますが春の始まりとされた「立春」の前日の節分が重要視されるようになり、さまざまな習慣とともに伝えられています。

「鬼は外」の掛け声とともに豆をまくのは、豆にある『霊力』をもって災いをはらう意味があります。また、この日には柊の枝にイワシの頭を刺して門や軒下に立て邪気をはらうという習慣もあります。今年は2月3日に節分メニューを出します。

「鬼は外」…豆には霊力があると信じられていて、豆をまくこと病気や災いを追い払い、福を呼び込みます。また、年の数だけ食べると一年健康でいられるといわれています。

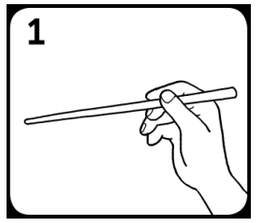
～給食委員会の発表がありました～

１月１２日、給食委員会からの発表がありました。１月２４日～３０日の『全国給食週間』に関することをみんなで調べて準備しました。

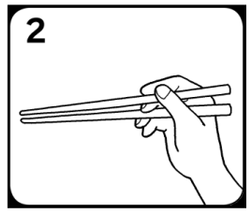
あらためて給食を含め食べることが当たり前ではない、そしてたくさんの方々のお力で成り立っているということを考えるきっかけになってほしいと思っています。

はし名人になろう！

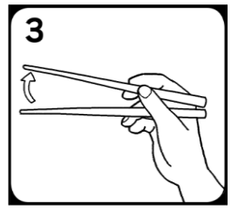
みなさんは食事の時におはしを正しく使えていますか？正しい使い方ができているか、確認してみましょう。



上のおはしは正しいえんぴつの持ち方で軽く持ち、「１」を書くようにたてに動かします。



下のおはしは親指の付け根から中指と親指の間を通し、おはしの先はそろえます。



中指でうえのおはしだけを動かしましょう

北海道八雲町のホタテを食べて応援しよう！

今、中国が日本の水産物輸入を全面的に禁止したことで、北海道の八雲町という地域の水産加工業者さんが大変深刻な影響を受けているそうです。そこで支援するために小中学校に無償提供し、ホタテの魅力を発信していくことになったそうです。宗小も申し込みをし、無償提供していただけることが決まりましたので１月８日にバター焼きで出すことにしました。給食で大きなホタテが３粒も食べられることは、もうないと思いますので、北海道八雲町を応援し感謝して食べましょう。

栄養士のひとりごと

お休みの日に上野の国立科学博物館でやっている『和食～日本の自然、人々の知恵～』という特別展に行ってきました。食材の模型や見本があったり、卑弥呼の食事や明治天皇の食事が再現されていたり、とても興味深い展示会でした。会場は老若男女たくさんの人が来ていて、混み合っていました。

そこで「あんぱんは和食かな？オムライスは？ナポリタンは？カレーライスは？・・・」というアンケートがありました。悩むところですよね。和食の幅広さをあらためて感じました。和食はユネスコ無形文化遺産登録を受けて１０年になるそうです。給食でも和食の魅力を伝えていきたいと思います。